Ce să consumi pentru a preveni afecțiunile tiroidei

de Redacția Jurnalul | 22 Ian 2026 • 19:00

Sursa foto: Alimentele bogate în iod, seleniu și zinc sunt esențiale în menținerea sănătății tiroidei.

Tiroida este o glandă endocrină aflată la baza gâtului, în formă de fluture, esențială pentru reglarea metabolismului, a ritmului cardiac, a temperaturii corporale și a energiei. Dieta este foarte importantă pentru prevenirea afecțiunilor acesteia.

Alimentele bogate în iod, seleniu și zinc sunt esențiale în menținerea sănătății tiroidei, reducând riscul de hipotiroidism sau

ULTIMA ORĂ

» Vezi toate știrile

Papa autorizează beatificarea călugărului guatemalez Rafael Ramirez Monasterio

Cum scapi de dependența de scroll și social media

Doar 10 minute de antrenament intens pot declanșa efecte puternice împotriva cancerului

Medicii avertizează asupra unui sindrom periculos care afectează aproape 90% dintre adulții din SUA

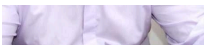
Preferințele clienților SkinGuru 2025: Produsele pe care comunitatea de skincare le iubește

EDITORIALE

Semințe & Peanuts: două națiuni, o coajă de poveste
Ionuț Bălan

Free banking, mismatch-ul originar și iluzia încrederii administrate
Ionuț Bălan

Caragiale și ranchiuna, ca formă de luciditate
Ionuț Bălan



Ciprian Demeter

Surse de iod

Laptele și iaurtul grecesc furnizează până la 50% din doza zilnică de iod, îmbunătățind funcțiile tiroidiene și sănătatea oaselor. Laptele conține vitamina B2 (riboflavină), vitamina B12, calciu, fosfor, proteine, grăsimi, zaharuri, fibre și alți carbohidrați.

Ouăle, în special gălbenușul, completează aportul cu seleniu și colină, protejând inima și echilibrând hormonii.

Pește și alge

O porție de cod oferă 146 mcg de iod, în timp ce somonul sau creveții adaugă seleniu, vital pentru conversia hormonilor tiroidieni. Algele marine, consumate săptămânal în salate, potențează efectele iodului, însă excesul riscă apraiția unor dezechilibre.

Nuci și cereale

O singură nucă braziliană oferă 68-91 mcg de seleniu, dar limitează-te la 400 mcg zilnic pentru a preveni toxicitatea, manifestată prin căderea părului sau probleme cardiace.

Cerealele integrale, de exemplu două felii de pâine prăjită, adaugă 16 mcg de seleniu

Carne și legume

Carnea de vită sau pui asigură zinc, esențial pentru absorbția nutrienților. Friptura de vită are 7 miligrame Zn per 85 g, o chiftea de vită are 3 miligrame per 85 g, iar carnea de pui conține 2,4 miligrame per 85 g, potrivit medicool.ro.

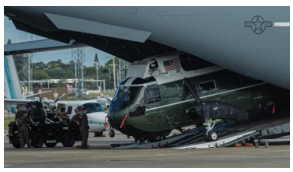
Legumele crucifere, precum broccoli sau varza kale, în porții moderate, oferă glucozinolați benefici, fără a interfera cu hormonii.

Antioxidanți din fructe

Afinele sunt pline de antocianine antiinflamatoare, care combat stresul oxidativ și protejează celulele tiroidiene.

Evită alimentele procesate, fast-food-ul și glutenul în exces.

CITEȘTE PE ANTENA3.RO



Poate v-ați întrebat cum a ajuns Trump să zboare cu elicopterul său prezidențial prin Elveția. Iată cum. Plus alte detalii interesante

CITEȘTE PE FANATIK.RO

Crima din Cenei. Polițiștii dezvăluie, pentru FANATIK, ”motivul pueril” pentru care a fost ucis Mario: ”Nu are legătură cu banii”

Subiecte în articol: tiroida

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. **Probleme în Coaliție. Șeful strategic din UDMR vrea referendum local, pentru a stabili cum vor plăti cetățenii taxele și impozitele locale**
2. **Facturi șoc la salubritate: Cum îi jefuiesc primăriile de sector pe locuitorii Capitalei**
3. **Eroare halucinantă. Un român a fost declarat mort de autorități: "Dacă mă vedeți pe stradă, să știți că sunt o apariție. Un decedat funcțional"**

5. **militare pot rămâne în serviciu cu pensie diminuată cu 85%**

PARTENERI

ANTENA 3 **Da, zăpada chiar a îngropat Peninsula Kamceatka din Rusia. Dar asta nu înseamnă că trebuie să credeți imaginile generate de AI**

LIBERTATEA.RO **Român executat la o nuntă de un comando de asasini condus de fostul său ginere: „6 gloanțe au lovit ținta”**

SPYNEWS.RO **Când va fi înmormântat Mario Berinde, copilul ucis în Timiș. Familia lui a făcut anunțul trist**

ANTENA 3 **Un apartament a înghețat la propriu după ce chiriașul a oprit încălzirea ca să facă economie, iar țevile de apă s-au spart**

ANTENA 3 **„A scos maică-mea o hârtie și era 13.000 de lei”. Oamenii s-au dus peste primar, la Galați, după ce impozitele au crescut de 30 de ori**

ANTENA 3 **O femeie a cumpărat de la un târg de vechituri niște cercei, cu un dolar. Acasă și-a dat seama de adevărata lor valoare: Suntem șocați**

OBSERVATORNEWS.I **Cum calculezi**

ANTENA 1 **O femeie și-a**

adevărată „comoară”! Ce a descoperit

cea mai bună prietenă a ei, iar decizia luată confirmă ruptura totală

STIRILEKANALD.RO

VIDEO El este tânărul care se zbate între viață și moarte după ce mașina i-a fost spulberată de tren, în Chiajna. Ghițan are doar 30 de ani și este tatăl a doi copii

PRESSALERT.RO

SCANDALOS Incompetența administrației Fritz a dus la pierderea unei finanțări europene de patru milioane de euro pentru Spitalul de Copii „Louis Țurcanu” UPDATE Reacția lui Fritz și replica directorului Ovidiu Adam

© 2005-2026 jurnalul.ro. Toate drepturile rezervate. Date companie. Termeni și condiții. Cookie Settings

ANPC Te respectă SOLUȚIONAREA ALTERNATIVĂ A LITIGIILOR DETALII

SOLUȚIONAREA ONLINE A LITIGIILOR DETALII